**Рассуждение «Как остаться здоровым»**

**Цель:** формирование положительного отношения к ведению здорового образа жизни.

***Здоровье до того перевешивает все остальные***

***блага жизни, что поистине здоровый***

***нищий счастливее больного короля.***

 ***Шопенгауэр А.***

**Ход мероприятия:**

**Послушайте притчу:**

«Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Долго думали они, каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы.

Как вы думаете, куда спрятали боги здоровье?....(ответы детей)

Один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!

Значит, здоровье-то оказывается спрятано и во мне, и в каждом из вас и в каждом человеке на земле.

**Рисунок-тест «Здоровый и больной»**

Перед вами лежат два листа, а вы возьмите два фломастера – черный и красный. На одном листе нарисуйте лицо здорового человека, на другом – больного соответствующими фломастерами.

В чем различие? (Больной не улыбается. Здоровый с улыбкой.)

Выберите слова для характеристики здорового и больного человека и подпишите под вашими рисунками соответственно:

(красивый, страшный, стройный, сильный, толстый, ловкий, бледный, румяный, крепкий, хилый, больной и т.д.)

**Притча « Все в твоих руках»:**

«Жил-был мудрец, который знал все. Один человек захотел доказать, что мудрец знает далеко не все. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мертвая или живая?» А сам думает: «Скажет живая – я её  умертвлю, скажет мертвая – я её выпущу» Мудрец, подумав, ответил: «Все в твоих руках».

В наших руках возможность помочь себе сохранить и укрепить здоровье.

**«Неоконченное предложение»**

А сейчас продолжите  предложение «Мы будем здоровыми, если…»  (ответы детей)

* следить за психологическим комфортом;
* закаляться;
* заниматься физическими упражнениями;
* правильно питаться;
* отказаться от вредных привычек;
* соблюдать режим дня.

А если всё объединить, то получится…?

**«Мы будем здоровыми, если…  вести здоровый образ жизни».**

Оказывается, что ни наследственность, ни окружающая среда, ни медицина, а именно **наш образ жизни влияет на наше здоровье**.

И сегодня мы попробуем разобраться, как в современном мире не потерять, сохранить и приумножить своё здоровье. Какие факторы влияют на здоровье современного подростка.

Итак для начала, давайте продолжим суждение**: здоровье важно и ценно, потому что:**

Примерные высказывания детей:

* «оно является основой жизни»,
* «быть здоровым, значит быть полностью уверенным в себе»,
* «для меня важно прожить долгую и счастливую жизнь»,
* «здоровые родители - здоровые дети»,
* «здоровый организм - залог жизни»,
* «оно самое ценное, что есть у меня»,
* «от здоровья зависит будущее».

Некоторые ребята говорили, что беспокоиться о здоровье не имеет смысла, потому что:

* «его у меня очень много»,
* «его и так нет»,
* «если заболеешь, то вылечишься»,
* «об этом беспокоится моя мама»,
* «это не главное в жизни»,
* «я здоров» и т.д.

Итак, те, кто считают, что от образа жизни зависит здоровье человека, сегодня получат несколько важных советов, как остаться здоровым на долгие годы. А те кто уверен, что для этого ничего не надо делать и человеческому организму в современном мире ничего не угрожает, убедятся, я надеюсь, в обратном.

Здоровье современного ребенка и, в частности, подростка, несомненно, зависит от выполнения вышеперечисленных пунктов, но я бы добавила в этот перечень ещё один пункт. Это – ограничение количества времени, проводимого за компьютером и телефоном.

**Послушайте сказку о дружбе и не только...**

Жили - были два друга: Саша и Коля. И всегда они были вместе: и в самом садике, и после. И в футбол по вечерам играли, и в салочки. Но однажды всё изменилось. Именно с тех пор, когда бабушка Саше подарила новенький телефон. Да как не подарить то, когда внучок такой хороший: и спортом занимается, и руки после улицы моет с мылом, и маме помогает с уборкой.
С тех пор стал Коля играть один. Ведь Саша после садика сразу домой. Ведь дома всегда ждал его телефон. С интернетом и новыми играми. Не раз Коля говорил другу: давай поиграем вместе на улице, успеешь ещё наиграться в телефон. Тем более что нельзя долго в телефон играть. Да где там!
С тех пор появились у Коли новые друзья: с которыми можно и в футбол, и в салочки. А зимой на коньках, на лыжах. Это же так здорово!

А Саша только смеялся: –Зачем мне напрягаться, когда я и на телефоне могу в футбол поиграть, на лыжах поездить, лёжа в тепле на диване.
И не заметила мама Саши как перестал сын руки после улицы мыть, зубы на ночь чистить. Некогда: телефон же!

Так случилось, что переехал Саша с родителями в другой район и встретились они уже в школе, на линейке. Не сразу узнал Саша своего, когда-то лучшего друга. Да и как узнать, когда в садике одного роста были, а теперь вот он какой красавец вымахал: высокий, стройный, с белоснежной улыбкой. В тоже время как сам Саша наоборот – низенький, хлюпенький, в толстых очках.

Мама Коли нарадоваться на сына не может, в то время как бабушка Саши растерянно водит головой.

Как вы думаете, почему так вышло? (ответы детей)

Совсем недавно, проблемой было отвлечь детей от телевизоров, так как захватывающие сюжеты приключенческих фильмов, боевиков и комедий притягивали взоры к голубым экранам. Сегодня молодёжь предпочитает проводить время в виртуальной реальности.  А с появлением жидкокристаллических экранов многие решили, что компьютер и телефон уж точно никакого вреда для здоровья больше не представляют, ведь воздействие электромагнитного излучения монитора сведены к минимуму. Однако существуют другие угрозы, над которыми стоит призадуматься.

**Основные вредные факторы, действующие на ребенка гаджетами:**

* сидячее положение в течение длительного времени;

Казалось бы, человек сидит в расслабленной позе, однако она является для организма вынужденной и неприятной: напряжены шея, мышцы головы, руки и плечи, отсюда остеохондроз, а у детей - сколиоз.

* утомление глаз, нагрузка на зрение;

Глаза регистрируют самую мелкую вибрацию текста или картинки, а тем более мерцание экрана. Перегрузка глаз приводит к потере остроты зрения. Симптомы проявляются в виде головных болей, неприятных ощущений в глазах, расплывчатости изображения.

* перегрузка суставов кистей;

Нервные окончания подушечек пальцев как бы разбиваются от постоянных ударов по клавишам, возникают онемение, слабость, в подушечках бегают мурашки. Это может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем заболевания кисти могут стать хроническими.

* стресс,

Далеко не все пользователи регулярно делают резервные копии своей информации. А ведь и вирусы не дремлют, и винчестеры лучших фирм, бывает, ломаются, и самый опытный программист может иногда нажать не ту кнопку... В результате – стресс. Или же кому не известна такая картина – захватывающая игра, игрок полностью поглощён и, вдруг, не может пройти какой-то рубеж или уровень, он снова и снова возвращается на уровень ниже, всё отчаяннее бьёт по клавиатуре или щёлкает мышкой….. и это может продолжаться несколько часов. Отсюда очередной нервный срыв, раздражённость.

Для того чтобы современные технологии не причинили вреда  здоровью и психике, необходимо соблюдать несколько нехитрых правил:

* не  играть в компьютерные игры перед сном,
* через каждые 20 – 30 минут работы на компьютере необходимо делать перерыв;
* продолжительность работы на компьютере не должна превышать  1,5 – 2 часов в день.

**«Двигательная разминка»**

Давайте ответим на один, кажется, очень простой вопрос: **«Что такое здоровье?».**

У меня в руках мяч, он для нас будет  эстафетной палочкой. Мы будем передавать его по кругу, и тот человек в чьи руки попал мяч, отвечает на вопрос: **«Что такое здоровье?»,** например:

Здоровье – это красота,

Здоровье – это работа,

Здоровье – это здорово,

Здоровье – это мы и природа ,

Здоровье – жизнь,

Здоровье – это то, что нужно всем,

Здоровье – сила и ум,

Здоровье – то, что нужно беречь,

Здоровье – счастье,

Здоровье – правильное питание,

здоровье – это когда я бегаю, прыгаю, у меня всё получается,

Здоровье – это богатство, которое не продаётся и не покупается,

Здоровье – наиважнейшая вещь в жизни,

Здоровье – это занятия спортом,

Здоровье – это зарядка,

Здоровье – это употребление витаминов,

Здоровье – это быть на свежем воздухе,

Здоровье – это соблюдение режима дня,

Здоровье – это полноценное питание,

Здоровье – это эмоциональное и психическое спокойствие,

Здоровье – это закаливание,

Здоровье – это ходьба пешком и т.д.

Здоровый, крепкий и развитый ребёнок. Как  добиться  этого? (ответы детей)

**Сообщения воспитанников:**

Несколько энергичных упражнений прогонят сон, вовлекут в работу важные органы и системы организма, укрепят мышцы. Начинать утро с зарядки – значит встать пораньше с постели и успеть за день сделать много хороших и добрых дел. Благодаря утренней физической зарядке, школьник не только укрепляет здоровье, но и приобретает такие качества, как ловкость, смелость, выносливость, настойчивость, целеустремленность. Замечено, что у школьников, систематически занимающихся гимнастикой, успеваемость намного выше. Двигательная активность – это путь к силе и красоте, это первый шаг к занятиям спортом.

Можно выполнять упражнения, в основу которых положены оздоровительные системы Японии, Кореи, Китая:

**Упражнения для гимнастики:**

1. Упражнение для восстановления умственной работоспособности:
* Хлопки (стремиться к плотному соприкосновению кистей)
* Похлопывание всех участков тела (начинаем с плеч до стопы с двух сторон)
* Массаж рук: «умывание рук», интенсивное растирание, интенсивные встряхивания
* Массаж головы (широко расставив пальцы, охватываем голову и проводим по воображаемым параллельным и диагональным линиям, продолжающимся от макушки до шеи)
* Массаж лица: легкое поглаживание лба обеими руками одновременно от центра к периферии, подбородка от центра к ушным раковинам, круговые движения пальцев левой руки вокруг рта по часовой стрелки, правой – против  часовой стрелки, постукивание подушками пальцев по всему лицу
* Щелкаем зубами (рот может быть закрыт)
1. Для профилактики глазных заболеваний (быстрое моргание)
2. Ритмические упражнения: прыжки, встряхивание одной ногой, бег.

Вот и привели свое тело  в состояние боевой готовности, Теперь можно и учиться, и трудиться, и общаться друг с другом.

**«Загадки-трафаретки»**

У каждого на столе лежат карточки с загадками – трафаретками.

Задание: вставить пропущенные буквы и отгадать зашифрованные виды спорта.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| \* | И | М | \* | А | \* | \* | И | \* | А |
| \* | Р | \* | Ж | \* | И |
| \* | Л | \* | \* | \* | Н | И | Е |
| \* | \* | Л | Е | \* | \* | О | \* |
| Т | \* | Н | \* | И | \* |

(гимнастика)

(прыжки)

(плавание)

(волейбол)

(теннис)

**Сообщения воспитанников:**

Ни для кого не секрет, что здоровье начинается с личной гигиены. К ней относится чистота тела и ежедневный уход за полостью рта. Немаловажное значение также имеет и выбор белья. Оно должно соответствовать климату, времени года и роду занятий. После возвращения из школы нужно сменить школьную форму на домашнюю одежду. Она должна быть удобной и легкой. Все это способствует лучшему отдыху.

Соблюдение правил личной гигиены способствует сокращению риска ко многим заболеваниям.

**Викторина «Гигиена»**

1. Почему раздел медицины «гигиена» получил такое название?

В честь древнегреческой богини Гигиеи +
В честь дочери бога здоровья Асклепия + (она и есть богиня Гигиея)
В честь животного гиена

2. Перед тем, как принять пищу, вы моете руки с мылом. Для чего вы это делаете?

Чтобы отмыть их от грязи, в грязи размножаются возбудители болезней +
Потому что заставляет мама
Чтобы поиграть с душистым мылом

3. Какая гигиеническая процедура полезнее?

Контрастный душ +
Обливание +
Обтирание +

4. Что такое гигиена?

Раздел медицины, изучающий условия сохранения здоровья +
Система действий, мероприятий, направленных на поддержание чистоты, здоровья +
То же, что и стоматология

5. Как вы считаете, на сколько человек рассчитана одна расчёска?

На трёх человек
На двух человек
Только на одного человека +

6. Вопрос по типу: вредно-полезно. Отметьте: что полезно, а что вредно

Кушать плотно, «наверхосыточку» — вредно
Читать в постели — вредно
Делать зарядку на свежем воздухе – полезно
Прикасаться к глазам грязными руками – вредно
Круглый год спать с открытой форточкой – полезно
Принимать воздушные ванны – полезно
Смотреть целый день телевизор – вредно
Спокойный, достаточно продолжительный сон — полезно
Ухаживать за ногтями – полезно
Тщательно пережёвывать пищу – полезно
Сахар заменять мёдом, фруктами, ягодами, сухофруктами — полезно

7. Кто такой гигиенист?

Человек, соблюдающий гигиену
Врач, специалист по гигиене +
Человек, считающий, что гигиена – это пустая трата времени

8. Отгадайте загадки:

Организму для порядка
Каждый день нужна …(Зарядка).

Течет, течет — не вытечет,
Бежит, бежит — не выбежит. (Вода)

Гладкое, душистое,
Ароматное, запашистое.
Важно, чтобы у каждого было
Что это такое?… (Мыло)

В воду садится, а мокрым не бывает.
Виден край, да не дойдешь. (Солнце)

В ванной комнате висит, болтается,
Все за него хватаются. (Полотенце)

Хожу-брожу не по лесам,
Как правило, по волосам,
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и медведей. (Расческа)

9. Какие стихи о гигиене вы знаете?

«Да здравствует мыло душистое,
И полотенце пушистое…»

«Чтоб прогнать тоску и лень.
Подниматься каждый день
Нужно ровно в семь часов.
Отворив окна засов…»

«Добрый день!
Я – чистота!
С вами быть хочу всегда.
Сначала познакомлюсь с вами…»

10. Продолжите фразу:

«Чистота – залог …здоровья»
«В здоровом теле — …здоровый дух»
«Солнце, воздух и вода — …наши лучшие друзья»
«Чисто жить — …здоровым быть»
«Кто аккуратен — …тот людям приятен»

**«Вопрос – ответ «Что такое привычка»**

Вставьте пропущенные слова:

*Привычка* – это ..., ставшее для кого-то …. стилем …. *(постоянное, склонность, поведение)*

Правильный ответ: Привычка – это склонности, ставшие для кого-то, постоянным стилем поведения.

Какие бывают привычки? (вредные, полезные)

Скажите, пожалуйста,что такое *полезная* *привычка***.**

Вставьте пропущенные слова:

Полезные привычки – образ действия, который… здоровье человека. **(***укрепляет, ухудшает***)**

Правильный ответ: Полезные привычки – образ действия, который *укрепляет*здоровье человека.

Теперь ответьте, что такое *вредная* *привычка***.**

Вставьте пропущенные слова:

Вредные привычки – образ действия, который … здоровье человека. (*сохраняет, разрушает*)

Правильный ответ:

Вредные привычки – образ действия, который *разрушает* здоровье человека.

**Сообщения воспитанников:**

Ни одна из вредных привычек не уносит столько здоровья, как курение табака и употребление алкогольных напитков. Выкуренная сигарета ведет к бессоннице, убытку сил, отсутствию аппетита. Похитителем рассудка – так называли алкоголь с давних времен, считая его причиной многих преступлений. Под влиянием алкоголя резко ухудшаются речь, внимание, разрушаются печень, почки и другие системы человеческого организма. С вредными привычками нужно бороться. И начинать нужно с регулярных занятий физкультурой и спортом. Если человек почувствовал радость жизни во время занятий спортом, он никогда не будет искать веселья в табачном и алкогольном дурмане.

**Позвольте рассказать вам еще одну притчу** (притча – это краткий иносказательный поучительный рассказ)**:**

В далеком прошлом, когда табак только что был завезен в Армению из дальних стран, у подножия Арарата жил один старец, добрый и мудрый. Он сразу невзлюбил это одурманивающее растение и убеждал людей не пользоваться им. Однажды старец увидел, что вокруг чужеземных купцов, разложивших свой товар, собралась огромная толпа. Купцы кричали: «Божественный лист! Божественный лист! В нем средство от всех болезней!»

Подошел мудрый старец, сказал:

Этот «Божий лист» приносит людям и другую пользу: к курящему в дом не войдет вор, его не укусит собака, он никогда не состарится.

Купцы с радостью смотрели на него.

Ты прав, о мудрый старец! – сказали они. – Но откуда ты знаешь о таких чудесных свойствах «Божественного листа»?

И мудрец пояснил:

Вор не войдет в дом курящему потому, что тот всю ночь будет кашлять, а вор не любит входить в дом бодрствующего человека. Через несколько лет курения человек ослабнет и будет ходить с палкой! И его станут бояться собаки. Наконец, он не состарится, ибо умрет в молодости…

Отошли крестьяне от купцов и задумались…

Задумайтесь и вы…

Существуют и другие вредные привычки, которые кажутся безобидными, а на самом деле они очень вредны, например:

* **Ковыряние в носу.**

Название привычки **-** ринотиллексомания.

Если постоянно чистить нос, можно повредить слизистую оболочку носа, вызвать кровотечение, занести инфекцию.

* **Ковыряние в зубах.**

Вы травмируете эмаль и можете повредить десна.

По тем же причинам нельзя разгрызать орехи, откусывать зубами нитки и открывать бутылки.

* **Постоянное жевание жвачки.**

Жевание стимулирует выработку желудочного сока.

Кроме того, постоянное пережёвывание может травмировать сустав рта.

* **Чистка ушей подручными предметами.**

Ковыряясь в ушах, вы усиливаете работу серных желёз, внутри образуется серная пробка. В итоге ухудшается слух. Велика вероятность повредить барабанную перепонку.

* **Хрустение пальцами.**

Своим «хрустом» вы травмируете собственные суставы, и со временем они теряют подвижность, начинается артроз — болезни суставов.

* **Обкусывание ногтей и заусенцев.**

Микроранки кожи кровоточат. Возникают болезненные микровоспаления. Легко «поселить» в организм яйца глистов и инфекционные заболевания. За полгода обкусываний вы съедаете целый ноготь.

* **Обгрызание кончика карандаша.**

Можно повредить зубную эмаль, дёсны, занести в рот инфекцию и получить стоматит. Механическое воздействие карандашами, ручками, фломастерами и кисточками делает зубы неровными.

* **Интернет-зависимость.**

Это психическое растройство, которое ведет к депрессии.

* **Нанесение повреждений на кожу.**

За данной привычкой может скрываться невроз, выражающийся в потребности причинить себе физическую боль.

**С вредными привычками нужно быть осторожными, зачастую они являются предвестниками серьезных заболеваний.**

**Сообщения воспитанников:**

Одним из важнейших слагаемых здоровья является закаливание. С его помощью можно избежать многих болезней и на долгие годы сохранить работоспособность, умение радоваться жизни.

Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. Не случайно прославленный русский полководец А.В.Суворов, будучи от рождения хилым и болезненным, благодаря неотступно проводимому на протяжении долгих лет закаливанию, сумел стать выносливым и стойким человеком, невосприимчивым ни к холоду, ни к жаре. До преклонного возраста легендарный полководец сохранял неукротимую энергию, жизнерадостность.

Существует много способов закаливания:

Закаливание воздухом,

Закаливание водой,

Обтирание,

Обливание,

Контрастный душ,

Моржевание,

Закаливание солнцем,

Закаливание в парной,

Босохождение и др.

**Сообщения воспитанников:**

Не менее важно для здоровья человека правильное питание. Рацион ребенка обязательно должен содержать витамины, так как они повышают сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Поэтому нужно употреблять зелень, фрукты, овощные и фруктовые соки. Соблюдая режим питания, ни в коем случае нельзя переедать. Дети, страдающие ожирением, чаще болеют, тяжело переносят любое заболевание. Больше всего полные ребята страдают от того, что им дают прозвища.

В первую очередь нашему организму необходимы витамины:

**Витамин А.**

Помни истину простую:

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

Витамин А - это витамин роста, помогает нашим глазам сохранить зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зеленом луке.

**Витамин В.**

Очень важно спозаранку

Съесть за завтраком овсянку.

Витамин В делает человека бодрым, сильным, укрепляет сердце и нервную систему. Он есть в черном хлебе, в грецких орехах.

**Витамин Д.**

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный – надо пить,

Он спасает от болезней,

Без болезней - лучше жить!

Витамин Д делает наши ноги и руки крепкими, сохраняет наши зубы. Есть в яйце, сыре, молоке, рыбе.

**Витамин С.**

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну, а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Витамин С помогает бороться с болезнями. Есть в картофеле, чесноке, капусте, во всех ягодах и фруктах.

Вы все конечно хотели бы видеть на своих столах разного рода газировку. Однако, именно газированными напитками можно нанести реальный вред своему организму. Во-первых, в них содержится огромное количество углеводов. В 0,33 л**.** Pepsi-Cola содержится 8 кусков сахара. Мало, кто стал бы пить такой сладкий чай или кофе. Все эти углеводы откладываются в жировые складки и способствуют развитию диабета. В диетические газировки для минимизации калорий добавляют различные подсластители, например, аспартам. Он в 200 раз слаще сахара, вызывает аллергию, болезни желудка, нарушения работы печени, головные боли, ослабление памяти и зрения. Именно подсластители являются главными секретами газированной воды - они не утоляют жажду, а наоборот вызывают аппетит.

Газировка содержит кислоту, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса.

Активный ингредиент кока колы - фосфорная кислота. За 4 дня он может растворить ваши ногти.

**Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию.**

Народные американские рецепты по использованию КОКА-КОЛЫ в быту:

* Чтобы почистить раковину, вылейте в неё банку Колы и не смывайте в течение часа. Эффект удивительный – раковина засверкает как новая!
* Чтобы удалить ржавые пятна с хромированного бампера машины, потрите бампер смятым листом алюминиевой фольги, смоченным в кока коле.
* Чтобы раскрутить заржавевший болт, смочите тряпку кока колой и обмотайте ею болт на несколько минут.
* Чтобы очистить одежду от загрязнения, вылейте банку кока колы на груду грязной одежды, добавьте стиральный порошок и постирайте в машине как обычно. Кола поможет избавиться от пятен.

Все еще хотите бутылочку Колы?

**Теперь поговорим о чипсах и сухариках. Вы их очень любите.**

Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов (правда фирмы-производители почему-то называют их специями). Поэтому существуют всевозможные «чипсовые» и «сухариковые» разновидности, что называется, «на любителя».

Существуют и чипсы без привкусов, т.е. со своим натуральным вкусом, но по статистике, большинство наших с вами соотечественников предпочитают, есть чипсы с добавками: сыром, беконом, грибами, икрой. Стоит ли сегодня говорить, что на самом деле никакой икры нет - ее вкус и запах придали чипсам с помощью ароматизаторов. Больше всего надежды, что вкус и запах получен без применения синтетических добавок, если чипсы пахнут луком или чесноком. Хотя все равно шансы невелики. Чаще всего вкус у чипсов искусственный. Тоже самое в полной мере относится и к сухарикам. В этом вам помогут убедиться знакомые буквочки «Е», указанные в составе продукта и чипсов и сухариков:

Запрещенные – Е103, Е105, Е111, Е121, Е123, Е125, Е126, Е130, Е152.

Опасные – Е102, Е110, Е120, Е124, Е127.

Подозрительные – Е104, Е122, Е141, Е150, Е171, Е173, Е180, Е241, Е477.

Ракообразующие – Е131, Е210-217, Е240, Е330.

Вызывающие расстройство кишечника – Е221-226.

Вредные для кожи – Е230-232, Е239.

Вызывающие нарушение давления – Е250, Е251.

Провоцирующие появление сыпи – Е311, Е312.

Повышающие холестерин – Е320, Е321.

Вызывающие расстройство желудка – Е338-341, Е407, Е450, Е461-466

**Вы хотите чипсов и сухариков, приготовленных на дешевых жирах, заправленных огромным количеством химикатов под названием «пищевые добавки» и содержащих огромные количества канцерогена?..**

Мы поговорили с вами о неправильном питании, а теперь назовем продукты, которые полезно есть, чтобы оставаться здоровым: фрукты, овощи, рыбу, бобовые, кисломолочные продукты и т. д.

**Сообщения воспитанников:**

Режим дня – это разумное распределение времени на учёбу, прогулки, занятия любимым делом, встречи с друзьями, своевременный приём пищи и отдых. Во всём должна быть мера и всему должно быть своё время.

При составлении режима дня стоит соблюдать основные его положения: выполнение различных видов деятельности в строго определённое время, правильное чередование работы и отдыха, регулярное питание. Следует также учитывать, что далеко не у всех людей суточные биоритмы проходят в одинаковых временных параметрах. У «сов», например, протекание психических процессов улучшается к вечеру. Появляется желание заниматься. Утром же они никак не могут «раскачаться», хочется подольше поспать, «Жаворонки» же любят пораньше лечь спать. Зато рано утром они уже на ногах и готовы к активной умственной работе.

**Загадки о режиме дня:**

1. Стать здоровым ты решил, значит, соблюдай… (режим);
2. Утром в семь звенит настырно наш веселый друг… (будильник);
3. На зарядку встала вся наша дружная… (семья);
4. Режим, конечно, не нарушу – я моюсь под холодным… (душем);
5. После душа и зарядки ждет меня горячий… (завтрак);
6. Всегда я мою руки с мылом, не надо звать к нам… (Мойдодыра);
7. После обеда можно сладко поспать, а можно и во дворе… (поиграть);
8. После ужина веселье – в руки мы берем гантели, спортом занимаемся, друг другу… (улыбаемся);
9. Смотрит к нам в окно луна, значит, спать давно… (пора).

Как вы думаете, ребята, нужно ли соблюдать режим дня, чтобы быть здоровым? (Да, конечно.)

**Задание «Сложи пазл»**

Вам, ребята, даны разрезные пазлы. Нужно сложить их и назвать вид спорта, который там изображен.

**Сообщения воспитанников:**

Хороший отдых обеспечивает нам также полноценный сон. Что же влияет на глубину сна? Чтобы сон был глубоким, надо вставать и ложиться спать всегда в одно и то же время. Комнату перед сном обязательно надо проветривать, а лучше всего спать с открытой на ночь форточкой. Полезна небольшая прогулка перед сном на свежем воздухе. Мешают засыпанию яркий свет, шумные игры, громкие разговоры, длительные просмотры телепередач. Соблюдение гигиены сна позволит зарядится бодростью, улучшит настроение.

Особое внимание нужно уделять полноценному сну – основному и ничем не заменимому виду отдыха. Постоянное недосыпание опасно тем, что может вызвать истощение нервной системы, ослабление защитных сил организма, снижение работоспособности, ухудшение самочувствия.

Чтобы обеспечить нормальный спокойный сон, нужно выполнять ряд очень простых правил. Прежде всего, стараться ложиться спать всегда в одно и то же время, не есть и не пить много на ночь. Очень полезно в свой режим ввести регулярные прогулки перед сном.

Подросток должен спать 10-11 часов.

Я начинаю пословицу, а вы попробуйте их закончить.

1. От хорошего сна … (молодеешь)

2. Сон – лучшее … (лекарство)

3. Выспался – будто вновь… (родился).

В народе говорят: «В здоровом теле здоровый дух».

**Много пословиц о здоровье** придумал народ:

Болен — лечись, а здоров — берегись.

Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест.

Больному и золотая кровать не поможет.

Быстрого и ловкого болезнь не догонит.

В здоровом теле здоровый дух.

В стоячей воде всякая нечисть заводится.

В грязи жить — чахотку нажить.

Веселому жить хочется, помирать не можется.

Вечерние прогулки полезны, они удаляют от болезни.

Все здоровые люди любят жизнь.

Где здоровье, там и красота.

Где просто, там живут лет со ста.

Где гнев, там и вред.

Горьким лечат, а сладким калечат.

Дал бы бог здоровья, а счастье найдем.

Двигайся больше — проживешь дольше.

**«Бабочки здоровья»**

У нас сложилась довольно полная картина, как сохранить и укрепить здоровье.

Вспомните притчу, в которой говорилось о бабочке. Давайте дадим ей жизнь, а она в свою очередь изменит наш взгляд на здоровье. Сейчас весна, но скоро наступит лето и мы сможем насладиться порхающими бабочками.

А теперь свои эмоции и чувства передайте бабочкам, написав на них пожелания о здоровье...(детям раздаются бабочки, на которых они пишут свои пожелания о здоровье).

А теперь все бабочки закрепите на доске (которая усыпана весенними цветами).

**Помните, о сохранении вашего здоровья кроме вас самих никто не позаботится. И утренняя гимнастика, и часовая физкультура и бег трусцой, а также культура труда, отдыха, сна, питания и жизни в целом – всё это есть основа нашего здоровья.**

Здоровье – это кладезь,

Его нельзя купить.

Однажды потерявши,

Его не возвратить.

Не одолжить у друга,

Не выиграть в лото,

Ведь без здоровья счастье,

Поверьте, уж не то.

Море счастья без здоровья

Не наполнит душу вам.

Не подарит настроенье

Не тебе и не друзьям.

Не порадует работа,

Да и денег не скопить.

В общем, без здоровья плохо,

Очень плохо людям жить.

Несомненно, что здоровье

С детства нужно укреплять:

Физкультурой заниматься,

Бегать, прыгать и играть.

Фрукты есть как можно больше,

Предварительно помыть,

А гуляя после школы,

Про уроки не забыть.

**И закончить наше мероприятие я тоже хочу притчей о здоровье:**

Жили-были на свете два брата. У одного брата, его звали Живо, было отличное здоровье, он никогда не болел, ходил босиком в мороз, пил ледяную воду из источника, ел, что придётся, в общем, делал, то, что ему нравилось, и при этом со здоровьем у него всё было в полном порядке. Другой брат, его звали Меро, всё время заботился о том, чтобы быть тепло одетым, пить только тёплую воду, кушать понемногу только полезную еду, во всём слушался родителей, и при этом со здоровьем у него постоянно возникали проблемы. Что только не делали родители, к каким только врачам не обращались, всё безрезультатно. И вот однажды, поздним вечером к ним в дом постучался человек. Он был очень бедно одет, в руках у него была небольшая котомка, из которой виднелись мешочки с травами. Отец сразу догадался, что это был старец-травник, и с радостью впустил его на ночлег. Хозяева накормили, напоили старца и предложили ему для ночлега лучшее место в доме. Старец в знак благодарности предложил позаниматься с Меро, так как он был ясновидящим, и ещё до того как войти в дом знал уже, что там нуждаются в его помощи. Родители с радостью согласились. На следующее утро, когда все проснулись, ни старца, ни Меро в доме не было. Выйдя во двор, родители увидели их неподалёку от дома, в тени большого дерева, старец о чём-то беседовал с мальчиком. В этой беседе они провели три дня и три ночи, без еды, и единственное, что они делали, это пили немного воды прямо из источника, который был рядом с тем местом, где они сидели. Спустя трое суток старец и Меро вернулись в дом.

*— Лечение окончено,* — сказал старец.

*— Да, но вы не дали нашему мальчику ни какого лекарства,*— удивился отец.

*— В этом нет никакой надобности, просто выполняйте несколько простых правил, и ваш сын будет здоров.*

Он протянул отцу листок бумаги. Пока отец разворачивал листок и читал его, старец исчез. Отец в недоумении отнёс листок матери мальчика, и вот, что она прочла:

То, что не надо делать Меро:

1. Не надо ставить в пример здорового брата Живо.
2. Не надо кушать яблоки, сливы, картофель, рыбу и пить молоко. Всё остальное можно употреблять в пищу.
3. Не надо работать на огороде, любую другую работу по дому можно выполнять.
4. Не надо обучать семейному ремеслу, любому другому ремеслу можно обучать.
5. Не надо дружить с соседским мальчиком.

На этом список запретов заканчивался. Родители не понимали, в чём кроется суть лечения, но стали неукоснительно выполнять рекомендации старца. С этого дня Меро внезапно перестал болеть. Прошёл год, и однажды старый знакомый вновь постучал к ним в дом. Увидев старца, родители бросились к нему с благодарностями и попросили объяснить суть лечения.

"*Суть лечения очень проста"*, — ответил старец, — *"Беседуя с вашим сыном, я понял, что он чувствует себя ущербным, когда не может быть похожим на своего брата, не любит яблоки, сливы, картофель, рыбу и молоко, но употребляет эту еду, потому, что все считают её полезной. Он не любит работу в огороде, но выполняет её, потому, что считает, что должен во всём помогать родителям. Ему не нравиться заниматься семейным ремеслом, но он считает не допустимым сказать вам об этом. Ему не нравиться соседский мальчик, но, чтобы не обидеть его, он вынужден с ним общаться. Так, в нелюбви к своим действиям, рождались болезни. И только в любви могло родиться здоровье".*

С той самой поры семья сама начала жить по этим правилам и рассказала о них всем, кому это было интересно. И там, где люди стали жить по этим правилам, воцарилось Счастье и Здоровье.

**Правила счастливой и здоровой жизни:**

1. Люби себя таким, какой ты есть.
2. Люби пищу, которой питаешься.
3. Люби помощь, которую оказываешь другим.
4. Люби дело, которым занимаешься.
5. Люби круг своего общения.